

心理课自我意识感想(通用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理课自我意识感想篇一

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生进取而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。所以，大学生必须注重心理健康，

尽快克服依靠性，增强独立性，进取主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自我控制自我的情绪，妥善处理同学、师生间关系，进取融入团体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不一样，然而在大学中仍需要坚持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质。同时也应当进取参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自我的动手本事。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也能够说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心 and 期望。进取加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自我本事。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自我成为一个闪光点。进取参加业余活动，发

展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生的生活，并且为大学生的健康发展供给了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

心理教育课堂心得体会5

心理课自我意识感想篇二

第一段：引子（200字）

人的心理世界一直以来都是个神秘而复杂的领域，而心理学作为研究人类思维和行为的科学，为我们解开了一些心理的奥秘。在上大学的四年里，我有幸选修了心理课堂绝活这门课程，通过对心理学的学习和思考，我对自己的内心世界有了更深入的理解，同时也获得了一些宝贵的心得体会。

第二段：认知与情绪（200字）

在心理课堂中，我认识到我们的认知和情绪对我们的行为和决策起了重要作用。我们每个人都有自己的思维模式和情绪表达方式，而这些对于我们的决策和人际关系至关重要。通

过学习认知心理学和情绪心理学的相关理论和实践，我懂得了如何用积极的思维方式来应对困难和挑战，同时也学会了管理自己的情绪，使其不会过分影响我的判断和决策。

第三段：人格与发展（200字）

了解人格和发展理论是另一个我在心理课堂中获得的重要收获。每个人都有自己独特的人格特点，而这些特点直接影响我们的行为和与他人的相处。通过学习人格心理学和发展心理学的相关知识，我开始更加关注自己和他人的人格特征，并尝试寻找共鸣和理解。我明白了每个人都是独特的，人格的多样性是美丽的，而对他人的宽容和理解能够促进良好的人际关系的建立。

第四段：心理干预与自我成长（200字）

在心理课堂中，我还学到了关于心理干预和自我成长的知识。了解一些心理干预的技巧和方法，我不仅可以更好地帮助身边需要帮助的人，还可以更好地应对自己的困扰和压力。通过信任和倾听，我能够与他人建立更加深入的联系，共同成长。同时，我也懂得了要关注自己的心理健康，学会放松和宽慰自己，保持积极的心态和良好的心理状态。

第五段：心理学的应用和意义（200字）

心理学的应用和意义是心理课堂给我带来的重要启示。心理学的方法和理论可以应用于我们生活中的方方面面，无论是个人的自我发展，还是社交的人际关系，都能从心理学的视角看到更多可能性。了解心理学能够帮助我们更好地了解自己和他人，提升自身的情商和智商，跟上时代的发展。同时，也能推动心理健康的普及，为社会的繁荣和进步贡献力量。

总结（100字）

通过心理课堂绝活的学习，我不仅掌握了一些心理学的理论知识，更重要的是培养了一种积极健康的心态和处理问题的方法。在未来的生活中，我将用所学心理学的知识和技巧来应对自己和他人的心理需求，以更好地实现个人成长和社会发展的目标。

心理课自我意识感想篇三

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定心理是否正常，具有一下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构

成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之

之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

- 1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应

本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

(三)提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，

如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

(四)增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作责任制党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理责任制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有

序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校有良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识；开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

三、建立各种报告制度，加强安全管理

1. 建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每一天对各自范围内的学生动态、教学设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门负责人汇报，最终上报校长；然后由校长签署处理意见，限期整改；在学校各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

2. 重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故职责者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的职责。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，经过明确职责，落实措施，将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

心理课自我意识感想篇四

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，通过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮助来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为只有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵是多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流的喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，但是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮助别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要途径。它可以调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正达到育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有一定新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，形成了信念之后，进而需要在行动中表现自己。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们提供展现自己行为的机会和场所。

这学期我还参加了我们学校的心理协会——沁心港湾，这是一个温暖的大家庭，大家在一起共同努力，不仅学到了很多心理方面的知识，还为其他同学提供心理方面的服务。特别是今年的5.25活动更是深深的感动了我，老师与同学们的亲密交谈让同学们，还有我懂得了很多很多……而且在这里我可以把在心理课上学到的知识付诸与实践，让我学而致用！

心理课自我意识感想篇五

第一段：引言（大约200字）

沙盘心理课堂是我大学生涯中最有意思的一门选修课程。在这门课中，我学到了许多关于心理学的知识，同时也通过实践和参与，感受到了沙盘心理的独特魅力。在这篇文章中，我将分享我在沙盘心理课堂中的心得体会。

第二段：参与的感受（大约200字）

当我第一次接触到沙盘心理时，我对它的独特性感到惊讶。在沙盘心理课堂中，每个学生都有一个沙盘，可以自由地去创造和表达自己的内心世界。我发现，在亲手搭建小小的世界、放置各种代表物的过程中，我的思维得到了释放，烦恼和困惑也似乎变得更加清晰。沙盘心理让我有机会在一个安全和开放的环境下，自由地表达自己的感受和思想。

第三段：学到的心理学知识（大约300字）

通过参与沙盘心理课堂，我学到了许多与心理学相关的知识。首先，我了解到心理投射的概念，即将内心的情绪、冲突或问题投射到沙盘中的物体上。这种投射让我更好地理解了自己的内心世界，并且在观察和分析沙盘作品时，我也能更加客观地理解他人的内心体验。此外，沙盘心理还教给我如何通过调整沙盘中物体的位置和关系来表达自己的感受和需求。通过这种方式，我培养了更加积极的情绪管理和解决问题的能力。

第四段：与他人的交流和合作（大约300字）

沙盘心理课堂是一个与他人交流和合作的场所。在课堂中，我们会分成小组，通过观察和分析对方的沙盘作品来理解对方的内心世界。这个过程中，我学会了倾听和理解他人的感

受，并且尊重他人的观点和选择。在与组员合作的过程中，我们会互相鼓励和支持，共同解决问题。这种交流和合作不仅在课堂中发挥了作用，也在日常生活中帮助了我更好地与他人相处和沟通。

第五段：总结和展望（大约200字）

通过参与沙盘心理课堂，我深刻体会到了沙盘心理的独特魅力。它没有对错之分，只有个人内心的表达和理解。沙盘心理让我更好地了解自己，提高了我的情绪管理和解决问题的能力。同时，通过与他人的交流和合作，我也建立了更加健康和积极的人际关系。在未来，我希望能够继续探索和学习更多关于心理学的知识，进一步提升自己的心理素养，并将这些知识和技能应用到实践中，帮助更多的人理解和疗愈他们的心灵。

心理课自我意识感想篇六

目前，全国范围内都在研究学生心理健康问题，教师和家长们掀起了一股新的学习浪潮，也是中国教育改革的新浪潮，这是中国政重视青少年教育的一个具体体现，对于中国的学生来说，这更是一个福音。

听了由省教育专家的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应潜力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

众所周知，我国中学生尤其是高中生学习压力太大，这也是很难改变的一个现状。随着我国经济的发展，社会竞争也愈

加激烈，每位父母都期望自己的子女成才，那成才的通道就是考所好的大学，有个好的工作，于是父母便不惜一切代价地培养孩子。在学校学习，在课外补习，在特长班学音体美，在外语班学韩日俄。学生为了能顺利地透过高考的独木桥，只能被迫理解这一切安排，每一天除了学习还是学习，由于过重的心理负担，使孩子的心理产生了心理障碍，长时间的压抑，他们用行动发泄，甚至报复社会。有的学生毕业后狠狠地把课本撕掉。有的学生可能恐惧、不信任自己，成绩不好产生自卑感，有的学生绝望和无好处感等等。这些现象的出现，引发了教育工作者的深思：我们教给学生知识还不够，我们还应做好学生心理的洞察倡导和心理健康教育，作为教师怎样排解学生的压力太大问题；他们这样学习有助于孩子的健康成长吗怎样学以致用；怎样才能让孩子带着兴趣去学，而且对学校的学习生活留有完美的回忆.....

在学校里，有一些孩子厌学或具有学校恐怖症。其实，这些孩子都有必须的性格缺陷，如懦弱、内向、不擅于交际等等。这些孩子在学校一旦受到伤害，在学习上一旦遇到挫折，往往不会自我调适，从而对学校对学习产生畏惧心理，严重的就发展成为学校恐惧症。透过这次培训使我懂得了如何去应对这些学生，在方式方法上都会进行有效的探索。认真研究孩子的病因。

透过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先务必是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师就应能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一向处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，

只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要好处。

一个尽职的教师是十分辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师能够试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅仅能使教师得到放松，而且能够开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师能够把从其他工作体验中获得的经验、用心情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更就应尽心尽责，遇到问题学生怎样办呢必须要充分利用班群众的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，透过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的群众心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选取团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、主角扮演和行为训练等多种方法来激发学生用心参与的内在动机，并在活动中得到领悟。透过一系列的团体辅导活动，不仅仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在思考学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮忙。在对学生的个别辅导中，我一方面透过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。透过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生的心里通道，及时了解学生的真实思想，帮忙学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康!重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮忙我们身边的人，期望我们都能持续开阔的心境，良好的心态!使我们获得一种境界、一种风范和一种思想。